

Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

_____ Азаматуллина Э. Р.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
(срок реализации с 01.04.2022-18.04.2022)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,98	35,93	239
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	502	25,45	16,28	75,82	543
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	60/40	9,33	5,08	10,67	125
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	753	21,86	52,5	135,84	868
	Всего в день	1 255	47,31	68,78	211,67	1 411

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	230	7,21	9,35	38,49	267
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	502	12,31	18,27	72,93	507
	Обед					
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
Д07ЕГ19	Картофель тушеный овощами	100	2,2	6,1	15,1	126
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	753	23,83	24,09	89,85	678
	Всего в день	1 255	36,14	42,37	162,77	1 185

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202

ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	15,94	15,61	68,98	465
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	105
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		743	26,57	19,67	115,17	721
Всего в день		1 245	42,52	35,28	184,15	1 186

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	15,3	15,9	68,6	484
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	11,67	48,33	305
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	13,2	97
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	60/40	9,33	5,08	10,67	125
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	105
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		723	20,18	22,17	110,25	718
Всего в день		1 275	35,48	38,07	178,85	1 202

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000062	Каша манная молочная	230	4,29	9,05	21,77	176
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
Д04МА19	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	11,03	20,21	51,57	425
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				

Всего в Обед	753	25,23	19,94	98	663
Всего в день	1 255	36,27	40,15	149,57	1 088

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40	213
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	24	13,1	79,9	517
Обед						
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	26,35	13	112,88	722
Всего в день		1 205	50,35	26,1	192,78	1 239

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,98	35,93	239
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	13,17	9,74	70,58	424
Обед						
0000148	Суп из овощей (В-2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	25,97	22,09	103,07	732
Всего в день		1 205	39,13	31,83	173,66	1 156

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	230	6,59	8,89	45,69	291
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	11,69	17,81	80,13	532
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	210	4,98	6,55	14,28	135
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120

КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	105
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	23,11	22,5	87,24	625
Всего в день		1 205	34,8	40,31	167,37	1 157

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	15,97	15,89	66,5	430
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	11,67	48,33	305
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6,54	6,06	34,14	217
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,1	17,2	68
0000065	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	105
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	24,44	25,8	138,12	867
Всего в день		1 210	40,42	41,7	204,62	1 297

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	22,58	13,55	73,28	501
Обед						
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	60	9,47	4,6	1,87	87
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,1	17,2	68
0000065	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	26,96	16,64	112,95	750
Всего в день		1 205	49,54	30,19	186,22	1 250
Итого			411,96	394,77	1 811,66	1 217
Среднее за период			41,2	39,48	181,17	1 217
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,54	29,19	59,54	

Согласовано

Директор _____



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.

**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед,
полдник)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
(срок реализации с 01.04.2022-18.04.2022)**